24.022 Šalát rajčiakový
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rajčiaky	6,00	5,40	8,00	7,20	8,00	7,20	10,00	9,00
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	1,50	1,27	2,20	1,87
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
cukor kryštálový	0,25	0,25	0,30	0,30	0,30	0,30	0,45	0,45
ocot	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
voda	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	70		100		100		120	

Receptúra

Výrobný postup

Očistené, umyté rajčiaky nakrájame na plátky alebo štvrtiny. Očistenú, umytú cibuľu nakrájame a pridáme k pokrájaným rajčiakom. Z vody, cukru, octu a soli pripravíme nálev, ktorým zalejeme rajčiaky. Pridáme olej a zľahka premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	142	34	0,65	0,6	0,3	5,6	1,1	15,8	0,5	0,14	0,0	0,0	14,6	0,0
B	199	48	0,88	1,2	0,6	7,2	1,5	22,3	0,7	0,19	0,1	0,0	19,6	0,0
C	199	48	0,88	1,2	0,6	7,2	1,5	22,3	0,7	0,19	0,1	0,0	19,6	0,0
D	267	64	1,15	1,5	0,7	10,1	2,0	29,5	0,9	0,24	0,1	0,1	24,9	0,0